

# 3周年記念ウィーク！ 普

## 5月29日（日）INSPA3周年記念日

## 5月30日（月）

時間/曜日	5月29日（日）INSPA3周年記念日					5月30日（月）					
	HOT	1ST	特別クラス説明	2ND	特別クラス説明	HOT	特別クラス説明	1ST	特別クラス説明	2ND	特別クラス説明
10:00~											
10:15~											
10:30~											
10:45~	ホットピラティス 10:45-11:30 ★DVD	<b>仮装JAZZ</b> 10:45-11:45 細川 知里	ゼエソの名の通り、みんなの楽しみも仮装です!!!	下半身シェイプ & ストレッチ 11:00-11:45 本上 寛子	呼吸や意識、ポーズなど全てをより深く行ないますので、少し難しくなります。	ホットベルヴィス 10:30-11:15 ★DVD		フラダンス 10:30-11:30 大泉 育子		梅川 浩明 青竹エクササイズ ★11:00-11:30	無理矢理、体を伸ばしたり開こうとするのではなく、地球の引力(グラヴィティ)に身を任せ、無意識に緊張する筋肉をゆるめていきます。心地よさを感じて下さい。
11:00~									<b>仮装!トモス</b> 11:45-12:45 森 かなえ		
11:15~											
11:30~											
11:45~											
12:00~	ホット パワーヨガ 12:00-13:00 ★梅本 智絵	<b>仮装でZUMBA</b> 12:00-13:00 岩見 範子		オキシジェン 12:00-13:00 村田 安希子		ホットシェイプ ★11:45-12:15 梅川 浩明					
12:15~											
12:30~											
12:45~											
13:00~											
13:15~	肩こり腰痛体操 13:15-14:00 ★丸山 光輔	ファイトウ 13:15-14:15 石橋 航平		<b>エナジーヨガ</b> 13:15-14:15 本上 寛子		低ホットヨガ ~リラクゼーション~ 13:00-14:00 ★真樹		エアロ・ロー 13:00-13:45 森 かなえ		<b>レディーガガ</b> #ボーカーフェイス 13:00-14:00 Yoshie	
13:30~											
13:45~											
14:00~											
14:15~											
14:30~	ホット アロマヨガ 14:30-15:30 ★村田 安希子	パワーカーディオ 14:30-15:30 ★丸山 光輔	安全な運動でウエストラインを作りつつ、心と体をリセットして見つけて下さい!!! 新たな自分を見て下さい!!!	<b>リセットピラティス</b> 14:30-15:30 YURI	まずは骨盤を正しいポジションに戻し、ピラティスを行います。身体の変化をぜひ感じて見てください。お楽しみに!!!	<b>骨盤ビューティー ヨガ</b> 14:30-15:30 ★増谷 加代子		パワーカーディオ 14:15-15:15 ★丸山 光輔		ファイティング ミット 14:15-15:15 横谷 宗則	
14:45~											
15:00~											
15:15~											
15:30~											
15:45~	ホットシェイプ 15:45-16:30 ★石橋 航平	<b>Renewヨガ</b> 15:45-16:45 真樹		バランスボール ★15:45-16:15 梅川 浩明		ホットピラティス 15:45-16:30 ★DVD		オキシジェン 15:30-16:15 村田 安希子			
16:00~											
16:15~											
16:30~											
16:45~											
17:00~	低ホットヨガ ~リラクゼーション~ 17:00-18:00 ★真樹	<b>ファイティングエクササイズ ~マッスルアース~</b> 17:15-18:15 柏野 大暁	ファイティングと筋トレを交互に行い基礎代謝向上を狙います。INSPA最強の燃焼系クラスです。			ホットストレッチ ★16:45-17:15 須山 美香					
17:15~											
17:30~											
17:45~											
18:00~											
18:15~	ホットベルヴィス 18:15-19:00 ★DVD	アロマストレッチ 18:30-19:00 梅川 浩明				丸山 光輔 ホットで 腰痛解消 ★18:45-19:30		<b>X55</b> 18:45-19:30 ★石橋 航平		<b>ウエストシェイプヨガ</b> 18:30-19:30 荒木 真記子	
18:30~											
18:45~											
19:00~											
19:15~											
19:30~											
19:45~											
20:00~						<b>陰陽ヨガ</b> 19:45-20:45 ★梅本 智絵		<b>ステップ・ビギナー</b> 20:00-20:45 ★原槇 大揮		JAZZ (フリースタイル) 19:45-20:45 津田 知沙	
20:15~											
20:30~											
20:45~											
21:00~								<b>仮装!トモス</b> 21:00-21:45 ゆう		ダイエット ピラティス 21:00-22:00 原槇 大輝	
21:15~											
21:30~											
21:45~											
22:00~											
22:15~											
22:30~											

■★印の付いているクラスは定員制のレッスンになります。  
 レッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布いたします。  
 【整理券が必要なレッスン】  
 ・パワーカーディオ ・バランスボール ・ポールストレッチ  
 ・青竹エクササイズ ・X55 ・ステップ ・ホットプログラム  
 ■レッスン開始5分以降のご入室はご遠慮ください。  
 ■プログラムは変更になる場合がございますので予めご了承願います。  
 ■スタジオはレッスン開始10分前から解放いたします。  
 事前の場所取り等はご遠慮ください。  
 ■HOTスタジオでのお話はレッスン進行の大きな妨げになります。  
 絶対におやめ下さい。またHOTスタジオは岩盤浴ではありませんので  
 レッスン内容以外の行為はおやめ下さい。  
 ■HOTスタジオ参加の際は必ずバスタオル持ってご入室下さい。※レンタルもあり  
 ■レッスンを行っていない際のスタジオへの入室はご遠慮下さい。

日常生活で壊れた骨盤のバランスを整えるヨガです。内臓機能や新陳代謝もアップしカラダの内側も外側も美しく!

陽の動きでエネルギーを大きく動かす体の中を活性化し、陰の動きで活性化させたエネルギー、せわしない自分の意識(mind)を穏やかに鎮めます。穏やかな状態になると、私たちの心と身体は打ち寄せる波に左右されることのない自由な状態へと導かれていきます。

その名の通り、仮装さんもお楽しみで仮装です!!!

その名の通り、仮装さんもお楽しみで仮装です!!!

レディーガガのボーカーフェイスの曲でガンガン楽しく踊って下さい!!!

身体のコアを中心にアクティビティに身体を動かしていきます。夏に向けて綺麗なくびれを作っていきます。初めての方でも無理なくポーズを楽しめることができます!!!

# 段とは違うレッスン内容

5月31日 (火)				6月1日 (水)				6月																																		
HOT	1ST	特別クラス説明	2ND	HOT	1ST	特別クラス説明	2ND	特別クラス説明	HOT	特別クラス説明																																
ホットピラティス 10:30-11:15 ★DVD	バランスボール ★10:30-11:00 須山 美香	旬のKARAの曲でセクシーに 楽しく踊ってみましょう! 恥ずかしがることなんてない!  KARAに ないきろう!  アウェイク エクササイズ 12:30-13:30 村岡 萌絵  ポールストレッチ ★13:45-14:15 村岡 萌絵  パワーヨガ 14:30-15:30 多田 尚美  ファイドウ 15:45-16:15 佐藤 弘幸  ファイドウ 18:45-19:30 ガッツ山本  ベリーダンス (女性限定) 19:45-20:45 SMAYA  コリオスパイラル 21:00-21:45 長島 博美	ホットヨガ 10:45-11:30 ★淡川 麻智枝	ホットヨガ 10:45-11:30 岩見 範子	その名の通り 仮装でリトモスです!!! 皆さんもぜひ仮装で!!!  通常のレッスンの後に村岡IRの 華麗な踊りを見ることが出来ます! この機会をお見逃しなく!  バーレッスンから振付まで、 フルードウェイミュージカルの 曲を使ってレッスンをを行います。 舞台女優気分を優雅に踊りましょう。	フラダンス 10:30-11:30 坂井 範子	燃焼系初級ストリートダンスエクササイズ。 ストリートダンスの中でも華麗な足さばりと リズムがエアロビクスに近い。ハウスダンス、を ピックアップ。ストリートダンスはやったことないけど、 挑戦してみたい!というあなたにオススメです。  円になり普段とは違った 雰囲気ヨガのポーズを 楽しみます。様々な楽しみ 方があるヨガを味わってみ て下さい。	ホットストレッチ 10:30-11:15 ★村岡 萌絵	誰でも気軽にスタートできるタイ古来から伝わる健康体操です。 タイ式ヨガとも呼ばれ、簡単・シンプルながら動きが特徴。自分自身で 身体のこりや痛みを少しずつ直し、普段使っていない筋肉を動かすことで 身体のこりや痛みをやわらげます。 また正しい呼吸法により基礎代謝上げることが出来ます。	ホットシェイプ ★11:30-12:00 村岡 萌絵	瞑想ヨガ 11:15-12:15 アヤコ	ファンステップ 12:00-12:45 ★淡川 麻智枝	ベリーダンス (女性限定) 11:45-12:45 Orie	ホットルーシー 11:30-12:30 ★坂井 範子	ホットヨガ 12:30-13:30 ★アヤコ	ラテン 12:30-13:30 村上 拓人	ファイティング エクササイズ 13:00-14:00 Hiroshi	ベーシックヨガ 13:00-14:00 岡田 栄子	ホットペルヴィス 13:15-14:00 ★DVD	ホットアロマヨガ 13:45-14:45 ★村田 安希子	エアロ・ビギナー 13:45-14:15 鈴木 悠	ホットで ボディメイク ★16:00-16:45 村岡 萌絵	ヨガ 15:30-16:30 津田 知沙	ホットコンディショニング ★14:30-15:00 須山 美香	ホットヨガ 骨盤調整 15:45-16:45 ★多田 尚美	エアロ・ロー 14:30-15:15 鈴木 悠	ホットで 肩コリ解消 ★17:00-17:30 佐藤 弘幸	ホット気功 ★17:00-17:30 日隈 ひろみ	経絡(けいらく)という身体の中を 流れる気血(生体エネルギー)の流れ を良くして、病気の予防はもとより 一層の健康の増進を図って行きます。	ミュージカルバレエ 18:30-19:30 澤田 千絵	サークルヨガ 19:45-20:45 梅本 智絵	ホットヨガ からだリセット 19:45-20:45 ★村田 安希子	ホット オキシジェノ ★19:00-19:45 村田 安希子	経絡体操 18:45-19:45 坂野 修平	ホット ピラティス ★18:45-19:30 長島 博美	ホット からだリセット 19:45-20:45 ★村田 安希子	ホットパワーヨガ 20:00-20:45 ★坂野 修平	パワーカーディオ 20:00-20:45 ★長島 博美	ホット ヨガ 21:00-21:45 ★DVD	ホットストレッチ ★21:00-21:30 STAFF	エアロ・ハイ&ロー 21:00-22:00 矢部 博一	ホット ヨガ 21:00-21:45 ★DVD
ごエ矢 期ア部 待口の 下でー さす押 い!し !																																										
通常のレッスンでは行わない、動物の動きを真似た少し変わった動き や難易度の高い「かくれエクササイズ」を取り入れて、 いつものレッスンよりややステップアップ!ピラティスのエクササイズの 違った魅力を体験しましょう☆																																										

# をお楽しみください。

6月3日 (金)			6月4日 (土)				時間/曜日	
1ST	特別クラス説明	2ND	HOT	特別クラス説明	1ST	特別クラス説明	2ND	特別クラス説明
ZUMBA 10:30-11:15 和田野 広美		ダイエット ピラティス 10:30-11:30 松永 みはる	<b>脂肪燃焼ヨガ</b> 10:30-11:30 ★田中 智子	<p>夏に向けてこれを受けなきゃ何を受けますかと。ぜひ燃焼感を楽しんでください。</p> <p>ウエストシェイフに効くポーズ多く入れて進めていきます。血液・リンパの流れが良くなり冷え性改善、脂肪燃焼効果もアップします。ぜひこの機会にご体験下さい。</p>	バランスボール ★10:45-11:15 須山 美香		太極拳 10:30-11:30 前田 真由美	<p>足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したり、脱力や小さな揺らぎで筋肉や骨格を元の自然な状態にリセット。さらに簡単なウォーキングで動きを改善するなど、きっとカラダに変化が起る。参加する価値ありのレッスンです。</p>
X55 11:30-12:15 ★丸山 光輔		アウェイクアップ 11:45-12:30 村岡 萌絵	ホットピラティス 12:15-13:00 ★DVD		エアロ・ピギナー 11:30-12:00 須山 美香		ナチュラルエクササイズ 11:45-12:45 MAKO	
ファイドウ 12:30-13:00 佐藤 弘幸		パワーヨガ 12:45-13:45 伊藤 加奈子	ホットポルドブラ 13:15-14:15 ★井上 明香		パワーカーディオ 12:15-13:00 ★村田 安希子		骨盤 エクササイズ 13:15-14:15 YURI	
エアロ・ピギナー 13:15-13:45 山根 幸子		KaQiLa カキラ ～骨盤調整～ 14:00-15:00 一筆 里美			<b>仮装トモス</b> 13:15-14:15 ゆう		ポールストレッチ ★14:30-15:00 須山 美香	
エアロバーン 14:00-15:00 山根 幸子					ファイドウ 14:30-15:15 ガッツ山本		JAZZ 拡大75分! (フリースタイル) 15:15-16:30 津田 知沙	
コリオスパイラル 15:15-16:00 長島 博美		<b>ウエストシェイフ ピラティス</b> 15:30-16:30 ★多田 尚美			ステップ・ピギナー 15:30-16:15 ★田中 陽子		瞑想ヨガ90 17:00-18:30 アヤコ	
アロマストレッチ 16:15-16:45 長島 博美					エアロ・ロー 16:30-17:15 田中 陽子			
					ファイティング アタック 17:30-18:30 安部 賢二			
<b>古典舞踊</b> 18:30-19:30 マユリ	<p>この日はいつもと違う雰囲気をお楽しみください。マユリさんの古典舞踊にご期待！</p>	腹筋サーキット 19:00-19:30 ガッツ山本	ホットコンディショニング ★16:45-17:15 石橋 航平					
リラックス ヨガ 19:45-20:45 早川公虹子		ファイティング ミット 19:45-20:45 横谷 宗則	ホットストレッチ ★17:30-18:00 石橋 航平					
ファイドウ 21:00-22:00 ガッツ山本		HIP HOP 21:00-22:00 寺田 沙織	ホットヨガ 18:45-19:45 ★アヤコ					

**6月5日(日) 魚原 大さんの  
特別レッスンもお楽しみに！！  
ご予約はフロントまでどうぞ！**